

Fitness - Kurs

Für Frauen und Männer

Funktionales Training

Fitness Workout
Im Rahmen von
Funktionalem Training.

**Eine Std. mit Spaß
und Musik**
Powertraining.

6 Einheiten

Vom 02.09.- 07.10.2019

**Montags 19.00 – 20.00
Uhr**



태
권
도

Trainer
Manuela Roggow

Kursgebühr 40,- €
Vereinsmitglieder 35,- €

Anmeldung per Mail

Cheftrainer@TKD-Kerpen.de

Überweisung bis zum 26.08.

Kreissparkasse Köln,

IBAN:

DE70 3705 0299 0149 0114 26

SWIFT-BIC: COKSDE33

Ort

Kerpen, Händelstraße
Evangelische Grundschule



Functional Training – ist ein abwechslungsreiches und motivierendes Training,
unterstützt von Musik.

Wie sieht das Training aus?

oder mit zusätzlichen Hilfsmitteln.

Diese Methode lässt eine ganz individuelle Belastung für jeden einzelnen wählen. Somit ist das
Functional Training für jedermann geeignet – unabhängig vom Fitnesslevel und Alter.